

PLANNING BOLOGNA - MINIGRUPPI

Lunedì

12.30
PILATES MACCHINE
(ALICE) - 50'

18.00
PILATES MACCHINE
(VALERIA) - 50'

19.00
PILATES MACCHINE
(VALERIA) - 50'

20.00
BARRE PILATES
(VALERIA) - 50'

Martedì

08.30
PILATES MACCHINE
ENGLISH CLASS - 50'

17.30
PILATES MATWORK
(VALERIA) - 50'

18.30
PILATES MACCHINE
(VALERIA) - 50'

19.30
PILATES MACCHINE
(VALERIA) - 50'

Mercoledì

11.00
PILATES
MACCHINE/BARRE
PILATES
(VALERIA) - 50'

12.30
PILATES MACCHINE
(ALICE) - 50'

19.30
YOGA BLOCKS
IN PRESENZA
E ON LINE - (ALICE) 50'

Giovedì

10.30
PILATES MACCHINE
OVER 65 (VALERIA) -50'

18.30
PILATES MACCHINE
(ALICE) - 50'

19.30
PSM
(ALICE) - 50'

Venerdì

16.00
FUNCTIONAL
TRAINING- PILATES
MACCHINE CIRCUIT
(ALICE) - 45'

17.00
PILATES MACCHINE
(ALICE) - 50'

18.00
PILATES MACCHINE
ENGLISH CLASS
(ALICE) - 50'

Sabato

09.00
PILATES MACCHINE
(VALERIA) - 50'

10.00
PILATES MACCHINE
ENGLISH CLASS- 50'

11.00
PILATES MACCHINE
ENGLISH CLASS- 50'

Gli orari delle lezioni potrebbero subire dei cambiamenti.
Si prega di contattarmi per ottenere informazioni sulla disponibilità

Negli altri orari della giornata, si possono eseguire lezioni individuali, lezioni di valutazione e Master Class



LISTINO PREZZI BOLOGNA 2023-2024

VALUTAZIONE (se non hai mai fatto pilates con le macchine) € 35,00

VALUTAZIONE in coppia € 25,00

START BEGINNER

1 lezione Trio Pilates e 2 lezioni nei minigruppi € 65,00

PERSONAL TRAINING

La tua insegnante ti guiderà per tutta la lezione in base alle tue capacità in un'esperienza di allenamento globale tra il Pilates e il Funzionale in base ai tuoi obiettivi

1 LEZIONE SINGOLA €50,00

5 LEZIONI €240,00

10 LEZIONI €450,00

PILATES MACCHINE

Prezzo a persona Combinazione tra Reformer e Spring e Chair

1 LEZIONE DI PROVA (se hai già fatto pilates con le macchine) €25,00

5 LEZIONI €150,00

10 LEZIONI €250,00

MINIGRUPPI

Prezzo a persona Yoga Blocks, PSM, Barre Pilates, Functional Training

1 LEZIONE DI PROVA €20,00

5 LEZIONI €110,00

10 LEZIONI €200,00

PACCHETTI MIX

Crea il tuo pacchetto, puoi creare il tuo pacchetto di 5+5

Mix Personal Trainer + Pilates Macchine e Minigruppi €330,00

COPPIA EXCLUSIVE

Hai un'amica con cui vuoi condividere la lezione? Prezzo a persona

5 LEZIONI €170,00

10 LEZIONI €300,00

LEZIONI ON LINE

1 Lezione singola Personal Trainer €35,00

Mensile Live Yoga Blocks + gruppo privato con registrazioni €30,00

*Tutte le lezioni hanno una durata di 50'. *I prezzi sono IVA ESCLUSA.

PLANNING ROMA - MINIGRUPPI

Lunedì

17.00
PILATES MATWORK
PICCOLI ATTREZZI - 50'

18.00
PILATES
MACCHINE - 50'

19.00
PILATES
MACCHINE - 50'

Martedì

09.00
PILATES
MACCHINE - 50'

10.00
PILATES
MACCHINE - 50'

11.00
PILATES
MACCHINE - 50'

12.00
PILATES
MACCHINE - 50'

17.00
PILATES
MACCHINE - 50'

18.00
PILATES
MACCHINE - 50'

19.00
PILATES
MACCHINE - 50'

Mercoledì

19.30
YOGA BLOCKS
ONLINE LIVE - 50'

Giovedì

08.00
PILATES MATWORK
PICCOLI ATTREZZI - 50'

09.00
PILATES
MACCHINE - 50'

10.00
PILATES
MACCHINE - 50'

11.00
PILATES
MACCHINE - 50'

12.00
PILATES MATWORK
PICCOLI ATTREZZI - 50'

13.00
PILATES
MACCHINE - 50'

17.00
PILATES
MACCHINE - 50'

18.00
PILATES
MACCHINE - 50'

19.00
PILATES
MACCHINE - 50'

Venerdì

09.00
PILATES
MACCHINE - 50'

10.00
PILATES
MACCHINE - 50'

11.00
PILATES
MACCHINE - 50'

12.00
PILATES
MACCHINE - 50'

Sabato

Negli altri orari della giornata, si possono eseguire lezioni individuali, lezioni di valutazione e Master Class



LISTINO PREZZI ROMA 2023-2024

VALUTAZIONE € 35,00

VALUTAZIONE in coppia

€ 25,00

PERSONAL TRAINING

La tua insegnante ti guiderà per tutta la lezione in base alle tue capacità in un'esperienza di allenamento globale tra il Pilates e il Funzionale in base ai tuoi obiettivi

5 LEZIONI €220,00

10 LEZIONI €400,00

PILATES

Prezzo a persona Combinazione tra :

PSM - BARRE PILATES - YOGA BLOCKS - PILATES REFORMER

5 LEZIONI €150,00

10 LEZIONI €250,00

COPPIA EXCLUSIVE

Hai un'amica con cui vuoi condividere la lezione? **Prezzo a persona**

5 LEZIONI €170,00

10 LEZIONI €300,00

LEZIONI ON LINE

1 Lezione singola Personal Trainer €35,00

Mensile Live Yoga Blocks + gruppo privato con registrazioni €30,00

*Tutte le lezioni hanno una durata di 50'. *I prezzi sono IVA ESCLUSA.